

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ХАБАРОВСКА
МАУ ДО г. ХАБАРОВСКА
«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ»
Танцевальная студия

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета,
МАУ ДО «ЦЭВД»
Протокол № 2 от 18.01. 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «ЦЭВД»

А.А. Никитин

18-01-2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Пластика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Трикиша Е.С.

педагог

дополнительного

образования

Хабаровск

2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) дисциплины «Пластика» разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральной целевой программой развития образования на 2016-2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497, Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Федеральной целевой программой «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41), Приказом №196 Министерства Просвещения России от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Уставом и Образовательной программой МАУ ДО «ЦЭВД», метапрограммой танцевальной студии, а также запросами родителей и детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Выбор данной дисциплины, целеполагание и содержание её программы определялись исходя из потребности обучающихся в развитии индивидуальных хореографических способностей и изучении особенностей воспитания детей искусством хореографии. Пластика играет немаловажную роль в формировании эстетической и художественной культуры личности, а хореографическое искусство является важнейшим аспектом эстетического воспитания.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что музыка, ритмика и пластика формируют эмоциональную сферу учащегося дошкольного возраста, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за столом,

компьютером, телевизором). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движения. Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес. В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики. Это не только возможность для ребенка хорошо провести время и выплеснуть накопившуюся энергию, но и освоение жизненно необходимых умений и навыков, закладка фундамента будущего физического и психического здоровья, а также создание предпосылок сознательного ведения здорового образа жизни.

Пластика – это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных и коррекционных упражнений происходит коррекция и развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения. Пластика – это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Ритмопластика является одной из своеобразных форм активной терапии, средством специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей, средствами музыкально-ритмической деятельности, построенных на сочетании движений, музыки и слова. Основными ее целями являются профилактика, лечение и коррекция имеющихся отклонений в развитии ребенка.

Занятия пластикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом. На занятиях воспитывается способность восприятия музыкальных образов и умение выразительно двигаться в соответствии с заданным или придуманным образом. Это способствует развитию творческих способностей детей. Ритмопластика помогает усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивает музыкальный слух, моторику, координацию движений, память, чувство ритма, активизирует восприятие музыки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в раскрытии способности детей, научить воспринимать искусство танца, развивать и повышать мастерство, привить вкус и любовь к прекрасному, помочь стать образованными, умеющими тонко чувствовать и сопереживать.

Кроме развивающих и обучающих задач пластика решает оздоровительно-коррекционную задачу. Умение красиво двигаться, танцевать, понимать и чувствовать музыку формирует и развивает эстетический вкус. Занятия хореографией позволяет создать свой выразительный язык движения. Занятия танцем способствует не только физическому развитию детей, но и создает возможность для творческой самореализации личности, представить свой взгляд на мир.

Главным условием отбора детей в студию является желание ребенка заниматься именно этим видом искусства.

Отличительные особенности образовательной программы

Освоение материала происходит в процессе практической творческой деятельности. Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды. Такой прием предполагает постоянное повторение пройденных тем. Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию технических и физических навыков и помогает реализовать потребность в общении.

Адресат программы и сроки реализации

Программа «Пластика» рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Учебные группы комплектуются по возрастному принципу: дети 5 лет; 6-7 лет. Численный состав групп 10-15 человек.

Режим проведения учебных занятий 2 раза в неделю:

- по 20 минут – для детей 5 лет;
- по 25 минут – для детей 6-7 лет.

Таким образом, образовательная программа по пластике рассчитана на 72 учебных часа в год для каждой группы детей.

Данная программа предназначена для детей 5-7 лет, сроком обучения на 2 года, где выведен один уровень – стартовый.

Формы организации	групповая
Форма обучения	очная
Уровень усвоения	общекультурный.

Специфика программы

Данная программа разработана на основе программы «Мир эстрадной хореографии» и строится на идеях развивающего обучения Д.Б.Эльконина, В.В.Давыдова, И.А.Якиманской, Л.В.Занкова, предполагающие гуманно-личностный и рефлексивно-деятельностный подходы к ребёнку на следующих принципах:

- принцип ориентации на потребности общества и личности обучающегося;
- принцип личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть);
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в творческую деятельность;
- принцип сотрудничества и единства требования (отношения с воспитанниками строятся на доброжелательности и доверительной основе);
- принцип компетентностного подхода, направленный на формирование культурного, самостоятельного человека с активной жизненной позицией, способного к творческому саморазвитию;
- принцип гуманизации и гуманитаризации, преследующий правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовнонравственное становление.

Цель программы – развитие творческих способностей ребенка посредством занятий пластикой.

Данная цель конкретизируется в следующих **задачах**:

I. Метапредметные – направленные на воспитание культурной и эстетически развитой личности:

- воспитание любви к различным видам искусства на основе хореографического и музыкального образования;
- развитие личности способности оценивать явления действительности и искусства, умение выстраивать организованную систему ценностей;
- формирование уважительного отношения к культуре и традициям своего народа;
- повышение мотивации к обучению;
- воспитание эстетических, культурно-этических норм поведения в коллективе, соблюдения правилобщения в детском социуме, осознанного поведения на сцене;

- формирование коммуникативных навыков и умений, пластичности и гибкости в искусстве хореографии.

II. Личностные – направленные на развитие учащегося в творческом плане:

- духовно-нравственного развитие обучающегося;
- развитие творческих способностей в танцевальном искусстве;
- умение применять на практике полученные знания;
- развитие личностного творческого потенциала ребенка;
- развитие внимания, памяти и фантазии;
- развитие музыкальности и ритмичности;
- активизация мыслительного и познавательного интереса;

III. Предметные – направленные на овладение знаниями, необходимыми овладения основами хореографического искусства:

- освоение основ хореографии в соответствии с возрастными особенностями и индивидуальными возможностями каждого ребёнка;
- овладение основными теоретическими понятиями в танцевальной сфере;
- формирование представлений о различных жанрах хореографии;
- формирование способности анализировать предлагаемый материал и выражать свои мысли в движении.

Учебный план

п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль 1. Первый год обучения	72	12	60	Отчетный концерт
1	Партерная гимнастика	22	9	13	Показ в классе
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	24	10	14	Открытый урок
3	Упражнения для разминки	20	6	14	Показ в классе
4	Танцевальные этюды и танцы	6	1	5	зачет

2.	Модуль 2. Второй год обучения	72	12	60	Отчетный концерт
	Партерная гимнастика	22	9	13	Показ в классе
	Упражнения на ориентировку в пространстве	24	10	14	Открытый урок
	Упражнения для разминки	20	6	14	Показ в классе
	Танцевальные этюды и танцы	6	1	5	зачет
	Итого	144	24	120	

Принципы и методы обучения

Данная программа разработана по принципу многократной повторяемости в обучении детей 5-7-летнего возраста.

Формой подведения итогов, реализации программы дополнительного образования является:

- открытое занятие в конце учебного года
- выступление на праздниках, мероприятиях

Таким образом, весь учебно-воспитательный процесс должен строиться на активном взаимодействии педагога с ребенком.

Принципы:

- формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- движения от простого к сложному;
- наглядности, привлечения чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- доступности.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие *методы:*

- активного слушания музыки;

- вербальный;
- наглядного восприятия;
- практического обучения;
- игровой метод.

Данные методы работы являются продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета представлено в учебно-тематическом плане.

Учебно-тематический план отражает последовательность изучения разделов и тем программы с указанием распределения учебных часов.

Темы адаптированы и доступны для учащихся, изучающих данный учебный предмет, и учитывают возрастные и психологические особенности данного возраста.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Тема раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Вводное занятие	1		1
1	Партерная гимнастика	4	9	13
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	10	14
3	Упражнения для разминки	3	11	14
4	Танцевальные этюды и танцы			30
	Всего			72

Содержание учебно-тематического плана подготовительного года обучения

Вводное занятие. (1 час)

Знакомство с детьми. Правила поведения в танцевальной студии .

Раздел 1. *Партерная гимнастика (13 часов).*

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? Партерный экзерсис - это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

Теория: образный рассказ и показ правил исполнения данных упражнений и движений.

Практика:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп (русалка, лягушка, бабочка).
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага (русалка).
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника (прогибы, мостик).
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (бабочка, лягушка).
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава (кораблик, самолет).
- упражнения для исправления осанки (кошка, кораблик).
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (упражнения в паре с мячом).

Раздел 2. *Упражнения на ориентировку в пространстве (14 часов).*

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.) научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

Теория: образный рассказ и показ правил исполнения данных упражнений и движений.

Практика:

- «Волк и зайцы» (игра);
- простейшие построения: линия колонка;
- простейшие перестроения: круг;
- сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
- движение по диагонали (ходьба на полупальцах, бег, прыжки).

Раздел 3. Упражнения для разминки (14 часов).

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе.

Теория: образный рассказ и показ правильного выполнения упражнений

Практика:

- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево;
- наклоны корпуса вперед, в сторону;
- движения плеч: подъем, опускание плеч, круговые движения плечами «Ветерок»;
- чередование шагов на полупальцах и пяточках;
- прыжки на двух ногах;
- простой бег (ноги забрасываются назад);
- «бег через лужу» (бег с высоким подниманием колена);
- прыжки;
- выпад в сторону ;

Раздел 4. Танцевальные этюды и танцы (30 часов).

- этюд на подскоках;
- танец «Раз, ладошка»;
- этюд «Птицы»;
- этюд «Бабочка»;

- танец «Снежинки»;
- танец «Дождик»;
- танец «Котята»;
- танец «Ёлочка».

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения.

Вводное занятие (1 час).

Раздел 1. Партерная гимнастика (13 часов)

Теория: образный рассказ и показ правильного выполнения упражнений.

Практика:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (14 часов).

Теория: образный рассказ и показ правильного выполнения упражнений.

Практика:

- диагональ;
- простейшие перестроения: круг, колонна, квадрат, диагональ.
- «Звездочка»;
- «Ручеек»;
- «Змейка».

Раздел 3. Упражнения для разминки (14 часов).

Теория: образный рассказ и показ правильного выполнения упражнений.

Практика:

- Повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой;

- наклоны корпуса вперед, в сторону;
- круговые движения кистей в обе стороны;
- круговые движения локтями;
- движения плеч: подъем, опускание плеч, круговые движения плечами;
- движения руками на координацию;
- простой шаг (захлест ноги назад);
- простой шаг (с поднятием колена вперед);
- простой бег (ноги забрасываются назад);
- простой бег (с поднятием колена вперед);
- прыжки в высоту с нарастающей амплитудой.

Раздел 4. Танцевальные этюды и танцы (30 часов).

- танец «Дождь»;
- этюд «Гномы»;
- этюд «Снежинки»;
- танец «Ромашка»;
- танец «Котята»;
- танец «Муха»;

Ожидаемые результаты освоения программы

В итоге реализации программы могут быть отмечены следующие показатели уровня развития детей:

- умение передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- умение передавать основные средства музыкальной выразительности;
- умение различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- умение передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- умение ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;

- знать понятия: круг, шеренга, колонна;
- умение слушать педагога, быть внимательным при выполнении заданного материала.

Условия реализации программы

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-технические условия, необходимые для успешной организации образовательного и воспитательного процесса:

1. Наличие танцевальных залов;
2. Наличие оборудованных гардеробов и раздевалок для занятий;
3. Наличие концертного зала;
4. Наличие репетиционной и концертной одежды

Форма контроля знаний учащихся:

- текущий (в виде совместного обсуждения с учениками успешности выполненного задания);
- промежуточный (в виде зачетов по окончании полугодия);
- итоговый (в виде совместного обсуждения достигнутых результатов после выступления детей в различных постановках, конкурсах, открытых занятиях и т.п. в течение года).

Оценки в бальном эквиваленте на занятиях не ставятся, они лишь обсуждаются с позиции эффективности выполненных учебных и творческих заданий.

Литература

1. Ветлугина Н.А. Методика музыкального образования в детском саду. Москва «Просвещение» 1989г.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста 2-е изд., испр. и доп. СПб. ЛОИРО, 2000г.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятие физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. Москва, 2005г.
4. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. Москва 2006 г.

5. Пинаева Е. Образные танцы для детей Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
6. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста, Москва «Айрис-пресс» 2008г
8. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
9. Раздрокина Л.Л.: Танцуйте на здоровье!. - Ростов на/Д: Феникс, 2007
10. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
11. Мерзлякова, А.С. Фольклор – музыка - театр: Программа и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Программно – метод. пособие / Под ред. А.С.
12. Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008
13. Балет. Танец. Хореография. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2008

Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Айрис-Пресс Москва, 1999
2. Кряж В.Н. «Гимнастика Ритм Пластика» «Полымя» Минск, 1987
3. Пуртова Т.В.: Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2003
4. Энциклопедия для детей. - М.: Аванта+, 20011. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.

Календарный учебный график

(1-ый год обучения)

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	05.09	18.00-18.20	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
2	Сентябрь	07.09	14.30-14.50	групповая	1	Бег, ходьба	ЦЭВД	
3	Сентябрь	12.09	18.00-18.20	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
4	Сентябрь	14.09	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
5	Сентябрь	19.09	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
6	Сентябрь	21.09	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
7	Сентябрь	26.09	18.00-18.20	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
8	Сентябрь	28.09	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
9	Октябрь	03.10	18.00-18.20	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
10	Октябрь	05.10	14.30-14.50	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	

11	Октябрь	10.10	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
12	Октябрь	12.10	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
13	Октябрь	17.10	18.00-18.20	групповая	1	Бег, ходьба	ЦЭВД	
14	Октябрь	19.10	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
15	Октябрь	24.10	18.00-18.20	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
16	Октябрь	26.10	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
17	Октябрь	31.10	18.00-18.20	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
18	Ноябрь	02.11	14.30-14.50	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
19	Ноябрь	07.11	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
20	Ноябрь	09.11	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
21	Ноябрь	14.11	18.00-18.20	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
22	Ноябрь	16.11	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
23	Ноябрь	21.11	18.00-18.20	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
24	Ноябрь	23.11	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
25	Ноябрь	28.11	18.00-18.20	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
26	Ноябрь	30.11	14.30-14.50	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
27	Декабрь	05.12	18.00-18.20	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	

28	Декабрь	07.12	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
29	Декабрь	12.12	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
30	Декабрь	14.12	14.30-14.50	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	Откр.занятие
31	Декабрь	19.12	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
32	Декабрь	21.12	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
33	Декабрь	26.12	18.00-18.20	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	Отч.концерт
34	Декабрь	28.12	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
35	Январь	09.01	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
36	Январь	11.01	14.30-14.50	групповая	1	Бег, ходьба	ЦЭВД	
37	Январь	16.01	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
38	Январь	18.01	14.30-14.50	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
39	Январь	23.01	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
40	Январь	25.01	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
41	Январь	30.01	18.00-18.20	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
42	Февраль	01.02	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
43	Февраль	06.02	18.00-18.20	групповая	1	Бег, ходьба	ЦЭВД	
44	Февраль	08.02	14.30-14.50	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	

45	Февраль	13.02	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
46	Февраль	15.02	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
47	Февраль	20.02	18.00-18.20	групповая	1	Бег, ходьба	ЦЭВД	
48	Февраль	22.02	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
49	Февраль	27.02	18.00-18.20	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
50	Февраль	29.02	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
51	Март	05.03	18.00-18.20	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
52	Март	07.03	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
53	Март	12.03	18.00-18.20	групповая	1	Бег, ходьба	ЦЭВД	
54	Март	14.03	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
55	Март	19.03	18.00-18.20	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
56	Март	21.03	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
57	Март	26.03	18.00-18.20	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
58	Март	28.03	14.30-14.50	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
59	Апрель	02.04	18.00-18.20	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
60	Апрель	04.04	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
61	Апрель	09.04	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	

62	Апрель	11.04	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
63	Апрель	16.04	18.00-18.20	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
64	Апрель	18.04	14.30-14.50	групповая	1	Бег, ходьба	ЦЭВД	
65	Апрель	23.04	18.00-18.20	групповая	1	Бег, ходьба	ЦЭВД	
66	Апрель	25.04	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
67	Апрель	30.04	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
68	Май	02.05	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
69	Май	07.05	18.00-18.20	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	Откр.занятие
70	Май	14.05	18.00-18.20	групповая	1	Бег, ходьба	ЦЭВД	
71	Май	16.05	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
72	Май	21.05	18.00-18.20	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
73	Май	23.05	14.30-14.50	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	Отч.концерт
74	Май	28.05	18.00-18.20	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
75	Май	30.05	14.30-14.50	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	

Календарный учебный график

(2-ой год обучения)

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	05.09	18.00-18.25	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
2	Сентябрь	07.09	14.30-14.55	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
3	Сентябрь	12.09	18.00-18.25	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
4	Сентябрь	14.09	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
5	Сентябрь	19.09	18.00-18.25	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
6	Сентябрь	21.09	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
7	Сентябрь	26.09	18.00-18.25	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
8	Сентябрь	28.09	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	

9	Октябрь	03.10	18.00-18.25	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
10	Октябрь	05.10	14.30-14.55	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
11	Октябрь	10.10	18.00-18.25	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
12	Октябрь	12.10	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
13	Октябрь	17.10	18.00-18.25	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
14	Октябрь	19.10	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
15	Октябрь	24.10	18.00-18.25	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
16	Октябрь	26.10	14.30-14.55	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
17	Октябрь	31.10	18.00-18.25	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
18	Ноябрь	02.11	14.30-14.55	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
19	Ноябрь	07.11	18.00-18.25	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
20	Ноябрь	09.11	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
21	Ноябрь	14.11	18.00-18.25	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
22	Ноябрь	16.11	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
23	Ноябрь	21.11	18.00-18.25	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
24	Ноябрь	23.11	14.30-14.55	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
25	Ноябрь	28.11	18.00-18.25	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	

26	Ноябрь	30.11	14.30-14.55	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
27	Декабрь	05.12	18.00-18.25	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
28	Декабрь	07.12	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
29	Декабрь	12.12	18.00-18.25	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
30	Декабрь	14.12	14.30-14.55	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	Откр.занятие
31	Декабрь	19.12	18.00-18.25	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
32	Декабрь	21.12	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
33	Декабрь	26.12	18.00-18.25	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	Отч.концерт
34	Декабрь	28.12	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
35	Январь	09.01	18.00-18.25	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
36	Январь	11.01	14.30-14.55	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
37	Январь	16.01	18.00-18.25	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
38	Январь	18.01	14.30-14.55	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
39	Январь	23.01	18.00-18.25	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
40	Январь	25.01	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
41	Январь	30.01	18.00-18.25	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
42	Февраль	01.02	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	

43	Февраль	06.02	18.00-18.25	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
44	Февраль	08.02	14.30-14.55	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
45	Февраль	13.02	18.00-18.25	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
0. 6	4 Февраль	15.02	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
1. 7	4 Февраль	20.02	18.00-18.25	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
2. 8	4 Февраль	22.02	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
3. 9	4 Февраль	27.02	18.00-18.25	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
4. 0	5 Февраль	29.02	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
5. 1	5 Март	05.03	18.00-18.25	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
6. 2	5 Март	07.03	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
7. 3	5 Март	12.03	18.00-18.25	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
8. 4	5 Март	14.03	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
55	Март	19.03	18.00-18.25	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
56	Март	21.03	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
57	Март	26.03	18.00-18.25	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	
58	Март	28.03	14.30-14.55	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
59	Апрель	02.04	18.00-18.25	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	

60	Апрель	04.04	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
61	Апрель	09.04	18.00-18.25	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
62	Апрель	11.04	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
63	Апрель	16.04	18.00-18.25	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
64	Апрель	18.04	14.30-14.55	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
65	Апрель	23.04	18.00-18.25	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
66	Апрель	25.04	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
67	Апрель	30.04	18.00-18.25	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	
68	Май	02.05	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
69	Май	07.05	18.00-18.25	групповая	1	Прыжки	ЦЭВД	Откр.занятие
70	Май	14.05	18.00-18.25	групповая	1	Растяжка	ЦЭВД	
71	Май	16.05	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
72	Май	21.05	18.00-18.25	групповая	1	Упр. на гибкость	ЦЭВД	Отч.концерт
73	Май	23.05	14.30-14.55	групповая	1	Упр. на ориентировку	ЦЭВД	
74	Май	28.05	18.00-18.25	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	
75	Май	30.05	14.30-14.55	групповая	1	Партерная гимнастика	ЦЭВД	